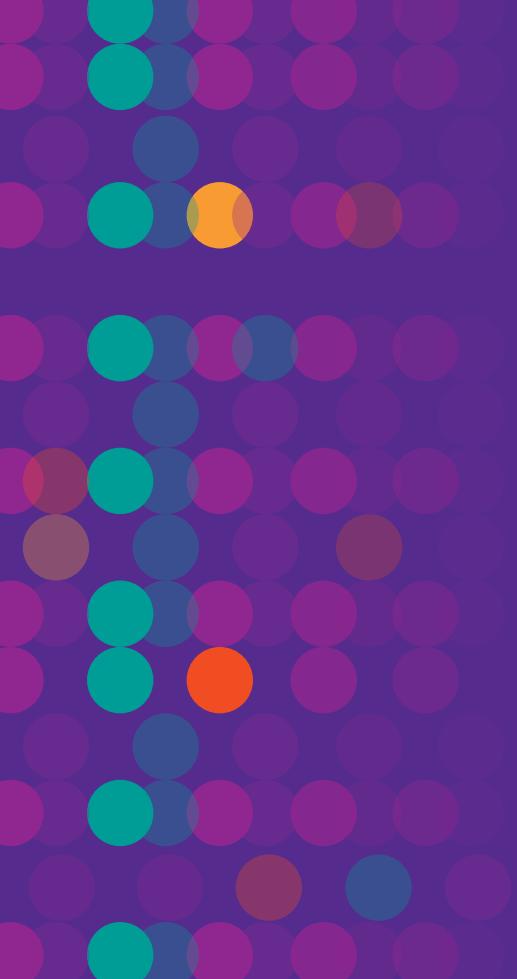


- 
-  Camp Coordination and Camp Management
  -  Child Protection
  -  Food Security and Agriculture
  -  Housing, Land and Property
  -  Education
  -  Health
  -  Humanitarian Mine Action
  -  Nutrition
  -  Livelihoods
  -  Protection
  -  Shelter, Settlement and Recovery
  -  Water, Sanitation and Hygiene
  -  Humanitarian Operations Support Sectors

# SIDA LOO TAAGEERO DHIBANAYAASHA

RABSHADHA KUSALEESAN JINSIGA MARKA JILAAG RABSHADHA  
KUSALEESAN JINSIGA AAN LAGA HELI KARIN AAGGAAGA

Tilmaamaha Tilaabo-Tilaabada ah oo loogu talagaly xirfadlayda bini'aadanimada

**Noocaan Hagaha Jeebka ee  
Rabshadooyinka kusaleesan jinsiga iyo  
barnaamijka Taleefoonka ee wehlinaayo  
waxaa la soo saaray 2020ka taageero  
maaliyadeed laga helaayo UNICEF iyo UN  
Women. Wuxuu kusaleesan yahay nooca  
asalka ah ee Ingris ah ee macluumaadka  
isu tagga hay, adaha ee sida caalimaga  
ah loo ayiday, lana waafijiyay xaaladda  
Ethiopia. Xaalad waafajinta iyo turjumidda  
Hagaha Jeebka waxaa kor kacayay  
UNICEF, UNFPA, UN Women, iyo  
Wasaaradda Haweenka, Caruurta, iyo  
Dhalinyarada (MoWCY) iyadoo taageero  
farsamo dheeraad ah laga helaayo quburo  
ka socdo Guddiga Badbaadada Caalamiga  
ah, aagga Masuuliyadda Badbaadinta  
Caruurta iyo Shaqaaqooyinka kusaleesan  
jinsiga, iyo shabakadda Kahortagga uga  
faa, ideysiga galmeda iyo xadgudubka  
Ethiopia. Ku darista macluumaadka  
gudaha xaaladda Ethiopia, tasiilaadka  
gudbinta iyo erey-bixinta deegaanka  
waxay ahaayeen waafajinta ugu  
muhiiimsan ee la sameeyay.**

---

Noocan Hagaha Jeebka ee **SHAQAAQOOYINKA KUSALEESAN JINSIGA** waxaa lagu turjumay Amharic, Oromifa, Tigrigna, iyo Soomaali turjubaanada aan Xudduudda Lahayn, waxaana ansaxiyay Wasaaradda Haweenka, Caruurta, iyo dhaliyada si loogu isticmaalo gudaha Ethiopia.



Camp Coordination  
and Camp Management



Child  
Protection



Food Security  
and Agriculture



Housing, Land  
and Property



Education



Health



Humanitarian  
Mine Action



Nutrition



Livelihoods



Protection



Shelter, Settlement  
and Recovery



Water, Sanitation  
and Hygiene



Humanitarian Operations  
Support Sectors

# **Waa maxay Hagaha Jeebka?**

Hagaha *Jeebka* iyo qalabyada taageeraayo<sup>1</sup> waxay siiyaan **dhamaan xirfadlayaasha bani-aadminimo** macluumaad kusaabsan:

- Sida loo taageero dhibanaha qabo rabshadaha ku saleysan jinsiga (GBV)
- Yaa kuu sheegaya la khibradooda rabshadaha kusaleesan jinsiga
- Xaaladda halka uusan jirin jilaaga Rabshadaha kusaleesan jinsiga (oo ay ka mid yihiin wadiiqada gudbinta Rabshadaha kusaleesan jinsiga ama u qaabilsanaha shaqaaqooyinka kusaleesan jinsiga) oo la heli karo.

Hagaha *Jeebka* wuxuu isticmaalaa heerarka caalamiga ah ee ku saabsan bixinta taageerada aasaasiga ah iyo macluumaadka dadka dhibanayaasha u rabshadaha kusaleesan jinsiga iyadoon waxyeello dheeraad ah loo geysan. Waxaan idinku dhiirigalineynaa u qaadashada xog-qoraaleedkan xaaladdaada deegaan adigoo taageero ka helaayo khabiir ku takhasusay Rabshadaha kusaleesan jinsiga iyo qaab ilaalinaya qaabka udub-dhaxaadnimada dhibanaha.

Halka *Hagaha jeebka* uu adeegsado qaab-dhismeedka Gargaarka Degdegga ah ee maskaxeed (PFA) (Diyaari, Eeg, Dhegeysi iyo Ku xiririd), aqoon hore ama tababar ku saabsan Gargaarka Degdegga ah ee Maskaxeed looma baahna. Tababarka Gargaarka Degdegga ah ee Maskaxeed ayaa la dhiirigelinaya.

<sup>1</sup> Waxa la socdo Hagaha Jeebka waa taariikh qoraaleed iyo Talooyinka Istimmaalah / Sida- loo Hago.

# Tusmada

QEYBTA	BOGGA	U ISTICMAAL
<b>Fariimaha muhiimka ah</b>	2 iyo 3	<i>Hagidda deg deg ah</i>
<b>Geedka go'aanka</b>	4	
<b>Warqadda Macluumaadka</b> ku saabsan adeegyada la heli karo	6	
<b>Waxa' la sameeyo, Waxa' aan la samayn iyo waxa la yiraahdo</b>  Eeg Dhageyso Ku xiriirin	8 9 10 iyo 11	
<b>Hagidda tallaabo-Talaabada</b> Raadinta taageero & KAHORTAGGA UGA FAA'IIDEYSIGA GALMADA IYO XADGUDUBKA Diyari, Eeg, Dhageyso & ku Xiriirin	12  13 - 16	<i>Diyaarinta lyo dhisidda aqoonta lyo xirfado si looga jawaabo</i>
<b>Caruurta iyo da,yarta</b>	17 - 20	<i>Hagidda deg deg ah ee caruurta iyo da,yarta ka yar 18 sano</i>

# Fariimaha muhiimka ah

**Mar kasta hadal khabiirka Shaqaaqooyinka kusaleesan jinsiga marka hore** si loo fahmo adeegyada GBV ee laga heli karo deegaankaaga. Adeegyada qaar waxay qaadan karaan qaab khad-wacitaan, Barnaamij Taleefoon ama taageero fog.

**Ka war qab wax kasta oo adeegyo kale ah oo laga heli karo** Aaggaaga. Caddey adeegyada ay bixiyaan hawlwadaagta bani'aadamnimada iyo dowladda sida caafimaadka, taageerada nafsaani-ee-bulsho, hoyga, gargaarka sharciga, iyo waxyabahaan aan cuntada ahayn. Tixgeli adeegyada ay bixiyaan bulshada sida hoose ahaan, kuwa diinta ku saleysan, hay, adaha ay haweenku hogaamiyaan iyo kooxaha iyo hay, adaha adeegga curiyeemiinta..

**Xusuusnow doorkaaga.** Sii dhieg dhageysanaysa, xor ka ah xukunka. Bixi macluumaad sax ah, Tafatiran oo ku saabsan adeegyada la heli karo. U ogolow dhibanaha inuu sameeyo xulashooyinkiisa. Ogow waxaad maareen karto iyo waxaadan awoodin. Xitaa haddii la, aanta jilaaga shaqaaqooyinka kusaleesan jinsiga ee aaggaaga, waxaa laga yaabaa inay jiraan kuwa kale ee hawlwadaagta la ah, sida khuburada ku takhsuustay badbaadinta caruuta ama caafimaadka maskaxda, kuwaasoo taageeri kara dhibanayaasha u baahan waxqabad iyo taageero dheeraad ah. Weydiiso dhibanaha ogolaasho kahor inta aanad ku xidhin cid kale. Ha ku qasbin dhibanaha hadduu isagu ama iyadu u yiraahdo maya.

Si firfircoor ha u aqoonsan ama ha u raadsan dhibane Rabshadaha kusaleesan jinsiga. Ahaaw qof la heli karo haddii uu qof weydiisto taageero.

**Xusuusnow waajibaadkaaga.** Dhammaan xirfadleyda bani'aadamnimada waxaa loo igmnaday inay siyyaan taageero sir-qarsoorn, xukun la'aan iyo takoor la'aan dadka baahan iyada oo aan loo eegayn: jinsiga, nooca galmaada, aqoonsiga jinsiga, xaaladda guurka, xaaladda naafada, da'da, isir/qabiil/qolo/diinta, yaa geystay/sameeyay shaqaqaqo, iyo xaaladda shaqaqaqada lagu sameeyay.

Adeegso qaabka -dhibanaha u yahay - udub dhaxaag Adiga oo adeegsanaayo:

- **Ixtiraam:** dhammaan ficiillada aad qaaddo waxaa hagaya ixtiraamka xulashooyinka, rabitaanka, xuquuqda iyo sharafka dhibanaha
- **Amniga:** amniga dhibanaha ayaa ah mudhaanta koowaad.
- **Qarsoonida:** dadku waxay xaq u leeyihiin inay doortaan cida ay u sheegayaan ama u sheegi doornin sheekadooda. Ilaalinta sirta macnaheedu waa inaadan cidna la wadaagin wax macluumaad ah.
- **Takoor -la'aan:** in si siman oo cadaalaad ah loola dhaqmo cid kasta oo u baahan taageero.

Haddii adeegyada caafimaad ay jiraan, marwalba bixi macluumaad ku saabsan waxa jira. La wadaag waxa aad taqaano, waxaana muhiimsan u sharax waxa aadan aqoonin. U ogolow dhibanaha inuu go'aansado haddii iyada ama isagu uu doonayo inuu marin u helo. Helidda daryeel caafimaad tayo leh 72 saacadood gudahood waxay ka hortagi kartaa gudbinta cudurada galmaada lagu kala qaado (STIs), 120 saacadood gudahood ayaa looga hortegi karaa uurka aan loo. baahnayn

Sii fursad carruurta iyo dadka naafada ah inay kuu sheegaan ayaga oo aan joogin daryeelkooda, haddii ay doonayaan oo aanay khatar gelinayn ama xiisad ka abuureynin xiriirkas.

Haddii nin ama wiil la kufsado macnaheedu ma aha inuu yahay qaniis ama labeeb. Shaqaqooyinka ku saleysan jinsiga waxay ku saleysan yihiin awood, ma ahan qofka dareenkiisa galmo. Si kastaba ha ahaatee, shaqaqada waxaa sidoo kale lala beegsan karaa qof sabab la xiriirta barnaarinta galmo ee dhabta ama laga aaminsayahay ee uu asaga ama ayada ay leedahay.

Dadka LGBT waxay badanaa halis dheeraad ah ugu jiraan waxyeelo iyo shaqaqo sababo la xiriira barbaarintooda galmada iyo / ama aqoonsiga jinsiga. Si firfircooni leh u dhageyso una raadi inaad taageerto dhammaan dhibanayaasha.

Qof kasta ayaa gaysan karaa ficiil Shaqaqooyinka ku saleysan jinsiga oo ay ka mid yihiin xaasaska, lammaane isu dhow, xubin qoyska ka tirsan, daryeеле, xidid (seeddi,sodog soddoh), qof qariib ah, waalid, adeeg bixiye ama qof ku lacag ku beddelenayo ama alaab ficiil galmo.

Qof kastaa wuu noqon karaa dhibane shaqaqooyinka kusaleesan jinsiga - tan waxaa ka mid ah, laakiin aan ku koobnayn, dadka is qaba, dadka curiyaamiinta ah, carruurta, dadka LGBT, shaqsiyaadka da,da ah ama dadka ku howlan shaqada galmada.

**Badbaadi aqoonsiga iyo amniga dhibanaha. Ha qorin, ha qaadin, sawiro ama hadal ahaan ha u la wadaagin macluumaad kasta oo shakhsiyeed/aqoonsioo kusaabsan dhibanaha ama waxay kulmeen oo ay kamid yihiin kormeeraahaaga. Iska fogee taleefoonka iyo kombiyutarka si looga foogaado walaaca in dhibanaha codkiisa la duubaayo.**

- Macluumaadka shakhsiyeed / aqoonsiga waxaa ka mid ah magaca dhibanaha,, magaca dembiilaaha, taariikhda dhalashada, lambarka diiwaangelinta, ciinwaanka guriga, ciinwaanka shaqada, meesha ay carruurtood u aadaan isku, waqtiga saxda ah iyo goobta ay wax ka dhaceen iwm.
- La wadaag macluumaad guud, wax lagu aqoonsanir:
- Kooxdaada ama waxda aad hawladaagta tihiin isku deyga in barnaamijkaaga uu noqdo ammaan.
- Shabakadaada taageerada markaad raadineyso daryeel-nafeed iyo dhiirigelin.

---

*"Waxan ogAADAY in dadku ay dhibaato kala kulmayaan agagaarka meesha biyaha la cabO maxaa yeelay waa meel go'doonsan oo fog. Waxaan isku dayi karnaa inaan yareyno dhibaatadan anagoo dhiirigalineyno adeegsiga meel biyo dhow, ama dhiirigelinayna koox-koox in biyaha loo dhaansado, ama..."*

*"Qof ayaa ila wadaagay dhacdada wax xun oo ayaga ku dhacay. Anigu ma wadaagi karo faahfaahinta, laakiin waxaan u baahanahay taageero ku saabsan sida xiriirkan uu ii saameynayo."*

**Maxaan  
sameeyna  
haddii uu  
shaqaaqo  
kusaleesa  
ii yimaado**

yaa  
dhibane  
oyinka  
n jinsiga  
?

# Geedka Go'aanka

**Dhacdo  
Rabshadaha  
kusaleesan  
jinsiga ayaa  
laguu sheegay**

...

**QOF KALE ...**

Sii maclumaaad tafatiran oo sax ah oo kusaabsan wax kasta oo adeegyo iyo taageero ah laga yaabo in loo heli dhibanaha Ku dhiirrigali shakhsiga inuu la wadaago maclumaaadkan dhibanaha si amni iyo qarsoodi ah laga yaabo inay u sheegan siday doonayaan.

**OGOW:**  
**HA raadsan dhibanayaasha  
Rabshadaha kusaleesan  
jinsiga.**

**DHIBANAHAA**

**EEG & DHAGEYSO**

(ka tixraac bogga 7 & 8).

Isbar.

Weydii sida aad u caawin karto. Ku dhaqan xushmad, amaan, sir haynta iyo takoor la'aanta

**DIYAARI**  
**Ka warqab  
adeegyada  
la heli karo.**

**Miyaa**  
shaqaaqooyinka  
kusaleesan jinsiga  
jilaaga/wadiiqada  
gudbinta la heli  
karaa?

**HAA**

Raac wadiiqada gudbinta  
Rabshadaha kusaleesan jinsiga  
si aad dhibanaha ugu sheegto  
adeegyada shaqaaqooyinka  
kusaleesan jinsiga ee la heli  
karo una gudbi haddii  
dhibanaha uu bixyo  
oggolaansho.

**MAYA**

**ISKU-XIRIIRIN**  
(ka tixraac bogga 9 & 10)

Gaarsii macluumaad  
sax ah oo kusaabsan  
adeegyada la heli karo.

**dhibanaha ma  
doortaa in lagu  
xiro adeeg?**

**HAA**

Gaarsii macluumaad  
faahfaahsan oo kusaabsan  
tasiiAADKA/adeegga la heli karo oo ay kamid  
yihii sida loo heli, waqtiyada mihiimka ah iyo  
goobaha, u qaqbilsanaha adeegga kusugan,  
fursadaha gaadiid oo amaan ah iwm. Ha la  
wadaagin qofna macluumaadka kusaabsan  
dhibanaha ama waxa ay la kulmeen la,aanta  
oggolaansho cad oo la wargeliyay dhibanaha.  
Ha duubin faahfaahinta dhacdada  
ama aqoonsiyada shaqsiyed  
ee dhibanaha.

**MAYA**

Ilaali sirta.  
Sharax in dhibanaha laga yaabo asaga/  
ayada ay beddesho maskaxdeeda uuna  
raadsado adeegyada waqtii dambe .  
Haddii ay yihii ku meel gaar, kuwo  
wareega ama la heli waqtii xaddidan,  
sii macluumaadka kusaabsan goorta  
adeegyadan ay istaagayaan inay jiraan.v

WAA KUWEE  
ADEEGYADA  
TAAGEERO EE  
UGU MUHIIMSAN  
EE AAN U SHEEGI  
KARO DHIBANAHA  
AYADA OO AY XIRAN  
TAHAY WAXA AY UN  
RABAAN CAAWINTA?

---



# Warqadda Macluumaadka

Ku buuxi warqaddan macluumaadka adeegyada aaggaaga kuna haay meel si fudud loo heli karo. Si joogto ah u cusbooneysii warqaddan maaddaamaa ay qaababka adeegyada isbeddeli karaan (tusaale ahaan inay u wareegaan adeegyada guur-guuro ama fog), adeegyo cusub ayaa laga yaabaa inay bilaabaan ama adeegyadu dhammaadaan.

La shaqee khabirka shaqaqooyinka kusaleesan jinsiga, hogamiyaha kooxdaadaa iyo kuwa hawl-wadaagtata aad tiihiin, ama Aag masuuliyaadeedka baadinta Caruurta-Shaqaaqooyinka kusaleesan jinsiga si loo

caddeeyo (1) adeegyada la heli karo ee ay bixiyaan hawl-wadaagta bani'aadannimo iyo (2) adeegyada dowladda ee heli karo (3) adeegyada kusaleysan bulshada sida kooxaha diinta/goobaha cibaadada, kooxaha ay haweenku hogamiyaaan, kooxaha diiradda saaraya dhalinyarada, Hay, adaha Dadka nafada ah iwm.

Qor macluumaadka lagama maarmaanka ah ee kusaabsan sida loo helo adeegyadaas, oo ay ku jiraan halka la aado, qofka lala hadlo, iyo qofka awoodo/aan awoodin inuu helo (tusaale. dumarka oo keliya, dukumintiyada lagama maarmaanka ah, iwm.).

## Xafiiska arimaha Haweenka, Caruurta, Dhalinyarada ee Qabaleega ama Woreda

MACLUUMAAD: \_\_\_\_\_

U QAABILSANAYAASHA: \_\_\_\_\_

LAMBARKA TALEEFOONKA: \_\_\_\_\_

## Badbaadinta Caruurta

MACLUUMAAD: \_\_\_\_\_

U QAABILSANAYAASHA: \_\_\_\_\_

LAMBARKA TALEEFOONKA: \_\_\_\_\_

## Caafimaadka maskaxda / taageerada nafsaani-ee-bulsho

MACLUUMAAD: \_\_\_\_\_

U QAABILSANAYAASHA: \_\_\_\_\_

LAMBARKA TALEEFOONKA: \_\_\_\_\_

## Caafimaadka

MACLUUMAAD: \_\_\_\_\_

U QAABILSANAYAASHA: \_\_\_\_\_

LAMBARKA TALEEFOONKA: \_\_\_\_\_

## Caafimaadka taranka iyo Galmada

MACLUUMAAD: \_\_\_\_\_

U QAABILSANAYAASHA: \_\_\_\_\_

LAMBARKA TALEEFOONKA: \_\_\_\_\_

## Maareenta Caafimaad ee Kufsiga

MACLUUMAAD: \_\_\_\_\_

U QAABILSANAYAASHA: \_\_\_\_\_

LAMBARKA TALEEFOONKA: \_\_\_\_\_

## **Saldhig Boliiska heer qabalee/Degmo**

MACLUUMAAD: \_\_\_\_\_

U QAABILSANAYAASHA: \_\_\_\_\_

LAMBARKA TALEEFOONKA: \_\_\_\_\_

## **Agabka-aan cunada ahayn/Nadaafadda iyo Biyaha oo ay kujiraan xirmooyinka sharafta**

MACLUUMAAD: \_\_\_\_\_

U QAABILSANAYAASHA: \_\_\_\_\_

LAMBARKA TALEEFOONKA: \_\_\_\_\_

## **Hoyiga (sida hoyiga haweenka)**

MACLUUMAAD: \_\_\_\_\_

U QAABILSANAYAASHA: \_\_\_\_\_

LAMBARKA TALEEFOONKA: \_\_\_\_\_

## **Sharci**

MACLUUMAAD: \_\_\_\_\_

U QAABILSANAYAASHA: \_\_\_\_\_

LAMBARKA TALEEFOONKA: \_\_\_\_\_

## **Cuntada iyo nafaqada**

MACLUUMAAD: \_\_\_\_\_

U QAABILSANAYAASHA: \_\_\_\_\_

LAMBARKA TALEEFOONKA: \_\_\_\_\_

## **Adeegyada da,yarta/dhalinyarada**

MACLUUMAAD: \_\_\_\_\_

U QAABILSANAYAASHA: \_\_\_\_\_

LAMBARKA TALEEFOONKA: \_\_\_\_\_

## **Adeegyada dadka naafada ah**

MACLUUMAAD: \_\_\_\_\_

U QAABILSANAYAASHA: \_\_\_\_\_

LAMBARKA TALEEFOONKA: \_\_\_\_\_

## **Adeegyada dadka LGBTI +**

MACLUUMAAD: \_\_\_\_\_

U QAABILSANAYAASHA: \_\_\_\_\_

LAMBARKA TALEEFOONKA: \_\_\_\_\_

## **Adeegyada carruurta ama qoysaska ay hoggaamiyaan-haweenka**

MACLUUMAAD: \_\_\_\_\_

U QAABILSANAYAASHA: \_\_\_\_\_

LAMBARKA TALEEFOONKA: \_\_\_\_\_

## **U qaabilsanaha hay,adda Kahortagga Uga faa,ideysiga Galmada iyo Xadgudubka**

MACLUUMAAD: \_\_\_\_\_

U QAABILSANAYAASHA: \_\_\_\_\_

LAMBARKA TALEEFOONKA: \_\_\_\_\_

### **Maciishadda iyo dhaqaalaha**

MACLUUMAAD: \_\_\_\_\_

U QAABILSANAYAASHA: \_\_\_\_\_

LAMBARKA TALEEFOONKA: \_\_\_\_\_

### **Kooxaha haweenka**

MACLUUMAAD: \_\_\_\_\_

U QAABILSANAYAASHA: \_\_\_\_\_

LAMBARKA TALEEFOONKA: \_\_\_\_\_

### **Kuwa kale 1:**

MACLUUMAAD: \_\_\_\_\_

U QAABILSANAYAASHA: \_\_\_\_\_

LAMBARKA TALEEFOONKA: \_\_\_\_\_

### **Kuwa kale 2:**

MACLUUMAAD: \_\_\_\_\_

U QAABILSANAYAASHA: \_\_\_\_\_

LAMBARKA TALEEFOONKA: \_\_\_\_\_

## **ADEEGYADA GOBOLKA**

Adeegyadan waxaa laga heli karaa caasimad goboleedyo badan. La xiriir xafiis goboleedka Haweenka, Carrurta iyo Arimaha Dhalinyarada si aad u hesho maclumaad dhameestiran.

### **Xarunta Halka Joogsi**

MACLUUMAAD: \_\_\_\_\_

U QAABILSANAYAASHA: \_\_\_\_\_

LAMBARKA TALEEFOONKA: \_\_\_\_\_

### **Khadka wacitaanka / Khadka Caawinta ee Jawaabta GBV**

MACLUUMAAD: \_\_\_\_\_

U QAABILSANAYAASHA: \_\_\_\_\_

LAMBARKA TALEEFOONKA: \_\_\_\_\_

## **KHADKA QARANKA EE WICITAANKA SHAQAAQOYINKA KUSALEESAN JINSIGA**

### **Khadka wacitaanka heer qaran**

MACLUUMAAD: \_\_\_\_\_

U QAABILSANAYAASHA: \_\_\_\_\_

LAMBARKA KHADKA WACITAANKA: \_\_\_\_\_

# SIDEEN U DHAQMAA XAALADAN?

---

WAA MAXAY WAXA  
LA SAMEEYAY  
IYO WAXA AAN LA  
SAMEEYN EE UGU  
MUHIIMSAN?

# WAXA LA SAMEEYO, WAXA AAN LA SAMEEYN IYO WAXA LA YIRAAHDO

## SAMEE

**SAMEE** u oggolow dhibanaha inuu kuu soo dhowaado. Dhageyso baahidooda.

**SAMEE** Weydii sidaad ugu taageeri karto dhibanaha baahiyaha aasaasiga ee degdeggaa ah marka hore. Dhabanayaasha qaarkood ayaa laga yaabaa u baahan yihiin daryeel caafimaad oo degdeg ah ama dhar.

**SAMEE** Weydii dhibanaha haddii ayada/asaga uu ku faraxsanyahay inuu kuugula hadlo goobta aad hadda ku sugar tahay.

**SAMEE** Haddii dhibanaha uu qof kale la socdo, ha u maleynin inay amaan tahay inaad kala hadasho dhibanaha waxa ay la kulmeen qofkaas hortiisa.

**SAMEE** Sii taageero wax ku ool ah sida siinta boyo, meel gaar ah oo uu fariisto, warqadda nadaafadda iwm

**SAMEE** Inta karaankaaga ah, weydiiso dhibanaha inuu doorto qof ayada/asaga uu ku qanacsanyahay inuu u tarjumo iyo/ama taageero haddii loo baahdo

## HA SAMEYN

**HA ISKA** indha-tirin qof ku soo dhawaado oo kula wadaaga in ayada /ayada lasoo kulantay wax xun, wax aan farxad lahayn, wax qaldan

iyo/ama Rabsho.

**HA KU** qasbin dadka caawin adigoo iska soo dhex gala ama isku riixa.

**HA UGA** falcelin xad dhaaf ah. Isdeji.

**HA KU** cadaadin dhibanaha inuu la wadaago macluumaa badan in ka baxsan inta ayada/asaga farxad dareensinaysaa inuu la wadaago. Faahfaahinta waxa dhacay iyo cidda geesatay uma ahan muhiim ama wax quseeya doorkaaga dhageysiga iyo bixinta macluumaadka

Kusaabsan adeegyada la heli karo

HA WEYDIIN haddii qof lasoo kulmay rabshadaha kusaleesan jinsiga, in la kufsaday, ama la garaacay iwm.

## Tusaalooyinka waxa la yiraahdo...

“Waxaad umuuqataa inaad xanuun badan hada kujirto, ma jeelaan laheyd inaad aaddo rug caafimaadka?”

“Halkan fiicnaan maku dareensiinaysaa adiga? Ma jirtaa meel kale oo aad fiicnaan ku dareemi lahayd? Maku qanacsantahay inaad wada hadal ku yeelato halkan?”

“Ma jeelaan lahayd xoogaa biyo ah? Fadlan xor u noqo inaad fariisato.”

# **WAXA LA SAMEEYO, WAXA AAN LA SAMEEYN IYO WAXA LA YIRAAHDO**

DHAGEYSO

## **SAMEE**

**SAMEE** ula dhaqan maclumaad kasta lagula wadaago qarsoodi. Haddii aad u baahnahay inaad raadsato talo iyo hagid kusaabsan sida ugu wanaagsan ee loo taageero dhibanaha, weydiiso ogolaanshaha dhibanaha si uu ula hadlo khabiir ama saaxibkaaga shaqada. Sidaa samee adigoon kashifin aqoonsiyada shaqsieed ee dhibanaha.

**SAMEE** maaree filashooyin kasta kusaabsan xedadka sir-ilaalintaada, haddii ay kuhaboontahay xaaladdada.2

**SAMEE** ku maaree filashooyinka adiga doorkaaga.

**SAMEE** dhagayso wax ka badan intaad hadasho.

**SAMEE** dheh hadalo farxad iyo taageero leh; sii xooji in waxa ayaga ku dhacay uusan ayaga khaladkooda ahayn.

## **HA SAMEYN**

**HA SAMEYN** inaad wax qorto, qaaddo sawirka dhibanaha, ku duubto wadahadalka taleefoonkaaga ama aalad kale, ama aad u sheeg dadka kale oo ay kamid tahay warbaahinta

**HA SAMEYN** inaad weydiso su'aalo kusaabsan waxa dhacay. Beddelkeeda, dhageysso oo weydiiso waxaad sameyn karto si aad u taageerto.

**HA SAMYEN** isbarbardhig qofka wuxuu la kulmay iyo wax qof kale ku dhacay. Ha la wadaagin in ay xaaladdu tahay “wax aan wax weyn ahayn” ama aan muhiim ahayn. Waxa muhiimka ah waa sida dhibanahu ka dareensanyayahay wuxuu la kulmay.

**HA KA** shakin ama khilaafin waxa uu qof kuu sheego. Xusuusnow doorkaagu inuu yahay inaad dhageysato xukun la'aan iyo inaad bixiso maclumaadka ku saabsan adeegyada la heli karo

## **Tusaalooyinka waxa la yiraahdo...**

“Sideen kuu taageeri karaa?”

Wax kasta oo aan ka wada hadalno dhaxdeena ay ku ekaan doonaan. Waxba lama wadaagi doono ogolaanshahaaga la'aantiis.”

“Waxaan isku dayi doonaa inaan ku taageero inta aan awoodo, laakiin ma ihi lataliye.

Waan la wadaagi karaa wax kastoo maclumaad ah ee taageerada adiga laguu heli karo aan u hayo.”

“Fadlan ila wadaag wax kasta oo aad rabto inaad la wadaagto. Uma baahnid inaad ii sheegto waxaad la kulantay si aan kuu siyyo maclumaad ku saabsan taageerada laguu heli karo.”

“Waan ka xumahay inay tani kugu dhacday”

“Waxa dhacay khaladkaaga ma ahayn.”

# KU-XIRIIRINTA

## SAMEE

**Samee** Ixtiraam xuquuqda dhibanaha si ay go'aanadooda u gaaraan.

La wadaag macluumaadka dhammaan adeegyada laga yaabo in la heli karo, xitaa haddii aysan ahayn adeegyo u khaas ah shaqaaqooyinka kusaleesan jinsiga

U sheeg dhibanaha in isagu / isagu uusan ku qasbanay inuu wax go aan ah gaaro hada, asaga / isagu way badali karaan maskaxdooda wayna heli karaan adeegyadan mustaqbalka, daryeelle ama qofkasta oo dhinanahu aamiinsan yahay inuu taageero u aado.

SII taleefankaaga ama aalad isgaarsiin, haddii aad dareensan tahay ammaan inaad sidaa sameysid, dhibanaha si aad ula xiriiro qof asaga / isagu uu ku kalsoon yahay.

Weydiisodhibanaha ogolaansho ka hor inta aadan wax talaabo ah qaadin.

**U SOO** dhamee wada sheekeysiga si taageero leh.

## HA SAMEYN

**HA** buunbuunin xirfadahaaga, ha sameyn balan qaadyo been ah ama ha bixin macluumaad been ah.

**HA BIXIN** talo ama fikir adiga aad leedahay oo kusaabsan ficalka ugu wanaagsan ama waxa xiga ee la sameeynaayo.

**HA** mala awaal inaad taqaano waxa uu baahan yahay qof ama uu doonaayo . Ficilada qaarkood waxay qof u gelin karaan halis dheeraad ah faquuq,, aargoosi, ama waxyeelo.

**HA** sameeynin mala awaal kusaabsan qof ama waxay lasoo kulmeen, hana u takoorin sabab kasta oo ay kamid yihiin da'da, xaaladda guurka, curiyaanimada, diinta, isirka, dabaqadda, barbaarinta galmo, aqoonsiga jinsi, aqoonsiga dembiilaha (yaasha) iwm.

**HA** iskudeyin inaad samayso nabad, heshiisiiso ama xalliso xaaladda u dhexeysa qof la kulmay Shaqaaqooyinka kusaleesan jinsiga iyo qof kale (sida dembiilaha, ama qof saddexaad oo kasta sida xubin qoyska ka tirsan, xubin ka tirsan guddiga bulshada, hoggaamiye bulsho iwm).

**HA** la wadaag qofna faahfaahinta dhacdada iyo waxyaabaha shaqsiyani lagu aqoonsado dhibanaha . Tani waxaa kamid xibnaha qoyska dhibanaha, booliska / ciidamada nabadgalyada, hoggaamiyaasha bulshada, asxaabta shaqdada, kormeerayaasha, iwm. Wadaagida macluumaadkan waxay u horseedi kartaa dhibanaha waxyeelo badan.

**HA** weydiin ama ha la xiriirin dhibanaha ka dib markaad wada sheekeysiga dhameyso.

# XIRIIRINTA (socoto)

## Tusaalooyinka waxa la yiraahdo...

“Wada-hadal keena dhaxdeena ayuu ku ekaan doonaa.”

Aniga ma ihi la-taliye, hase yeeshe, waxaan ku siin karaa macluumaadka aan hayo. Waxa jira dad/hay, ado laga yaabo inay awoodaan inay adiga ku siyaan xoogaa taageero ah iyo/ ama qoyskaaga. Ma jeelaan lahayd inaad wax ka ogaatid iyaga?”

“Waa kuwan faahfaahinta adeegga oo ay ku jiraan goobta, waqtiyada uu adeeggu furan yahay, qiimaha (haddii ay haboontayah), fursadaha gaadiidka iyo magaca qofka aad la hadil karto.”

“Ma jiraa qof aad ku kalsoon tahay oo aad taageero u doonan karto, laga yaabo xubin ka tirsan qoyska ama saaxiib? Ma jeceshahay inaad taleefankayga isticmaasho si aad u wacdo qof kasta oo aad xilligan u baahan tahay?

“Marka ay timaado tallaabooyinka xiga, waxaad rabto oo aad ku faraxsan tahay ayaa tiixgelinta ugu muhiimsan.”

“Ha dareemin cadaadis si aad hadda u gaarto wax kastoo go,aan ah. Waxaad ka fikiri kartaa waxyaboo markastana waad bedeli kartaa maskaxdaada mustaqbalka.”

“Qofna lama hadli karo aniga oo magacaaga ku hadlaayo si aan u xaliyo xaaladda. Laakiin waxa aan sameyn karo waa in aan ku taageero inta aan wada hadaleyno oo dhageystaa tabashooyinkaada.”

“Waxay u egtahay inay qorsheesan tahay sida aad jeelaan lahayn inaad halkaan uga tagto. Taasi waa tallaabo wanaagsan.”

**“Waxay u  
egtahay inay  
qorsheesan tahay  
sida aad jeelaan  
lahayn inaad halkaan  
uga tagto. Taasi  
waa tallaabo  
wanaagsan.”**

Sidee  
tila  
ugu  
waa maxay h  
gargaarka d  
ee

ayaan aniga  
abo- talaabo  
socon karaa  
habraacyada  
legdegga ah  
maskaxeed?

# **HAGIDDA TILAABO-TILAABADA ARAGTIDA DHIBANAHA:**

## **Faa'iidooyinka iyo Khataraha Raadinta Taageerada**

Adeegyada raadintu had iyo jeer uma aha amaan dhibanaha waxayna u horseedi kartaa waxyelo intaa ka sii badan. Xusuusnow in doorkaagu yahay inaad bixiso maclummaad sax ah, tafatiran oo ku saabsan adeegyada la heli karo una oggolow dhibanaha inay iyagu sameystaan doqiyadooda waxa ay dareensanyihiin amaan u yahay. Tixgeli tusaalaha soo socda ee faa,iidooyinka ama halisaha:

### **HALISAHA raadsashada taageerada**

Suurtagalnimada in saaxiibada, qoyska iyo/ama bulshada dhibanaha ay ogaan doonaan, taasoo u horseedi karta in la faquuq, laga eryo gurigooda ama beeshooda, iyo/ama shaqaaoqoyin badan horseedo.

Suurtagalnimada in dambiihaha (yaashu) ogaadaan in dad kale ogyihiin wawa dhacay, taasoo horseedaysa aargoosi iyadoo uu waxayeeleynaayo ama xitaa uu dilaayo dhibanaha.

Suurtagalnimada in adeeg bixiyeyashu ay kala kulmaan hanjabaado iyo shaqaaoq dambiihaha ama bulshada haddii loo arko inay caawinayaan dhibanaha.

Suurtagalka Jawaab dareen la,aan ah oo ka timmaadda adeeg bixiyayaha haddii aan si fiican loo tababarin .

### **FAA'IIDOYINKA raadsashada taageerada**

Marin u helidda taageero naf-badbaadineed markaad walaacsan tahay.

Marin u helidda ammaan, sir qarsoon iyo daryeel caafimaad xirfad leh waqtii ku haboon kaasoo hortaggi HIV iyo uur aan loo baahnayan

Marin u helidda adeegyo kale ee sharaf iyo farxadda badan bixiya, oo ay kamid yihiin xulashooyinka amniga iyo taageerada nafsaani-bulsho.

Marin u helidda taageerada laga yaabo inay kahortagtoinay dhacaan shaqaaoqoyin dheeraad ah

## **UGA FAA,IDEYSIGA GALMADA IYO XADGUDUBKA ee uu geesto jilaa bani'aadamnimo ama shaqsi xiriir la leh gargaarka bani'aadamnimada**

Ka badbaadinta Uga faa,ideysiga Galmada iyo Xadgudubka (PSEA) waa erey loo adeegsado in laga tixraaca talaabooyinka loo qaado si dadka nugul looga badbaadiyo uga faa,ideysiga galmada iyo xadgudubka ay geystaan jilayaasha samafalka iyo shaqaalaha la xiriira, oo ay kujiraan shaqaalaha samafalka bani'aadamnimada, mutadawiciinta, ilaalada amniga, qandaraaslayaasha, darawallada, shaqaalaha howlgalka Qaramada Midoobay, shaqaalaha booliska Qaramada Midoobay, nabad ilaa liyayaasha, alaab-qeybiyeeyasha / iibiyeeyasha alaabada iyo adeegyada ujeeddooyinka bani'aadamnimo iwm.

Iyadoo aan loo eegayn qofka dambillasha uu yahay, khariidadda lagu taageerayo dhibane kastoo shaqaaoqoyinka kusaleesan jinsiga sida lagu qeexay qoraalkan sidisa ayuu ahaanayaa. Mas'uuliyyadaha dheeraadka ah ee ka dhasha marka dembiilaha uu yahay shaqaale gargaara ama xiriir la leh gargaarka bani'aadamnimada, la xiriir U qaabilsanaha Ka badbaadinta Uga faa,ideysiga Galmada iyo Xadgubka ama shabakadda Ka badbaadinta Uga faa,ideysiga Galmada iyo Xadgubka ee gudaha waddankaada.

## DIYAARI

### Diyaargarowgu waa furaha.

Xitaa la,aanta jilaaga Shaqaqooyinka kusaleesan jinsiga (sida wadiiqada gudbinta Shaqaqooyinka kusaleesan jinsiga ama u qaabiisaha Shaqaqooyinka kusaleesan jinsiga) oo laga heli karo aaggaaga, waxaa laga inay jiraan adeegyo kale, oo ay kamid yihiin heer deegaan/bulsho, kuwaasoo waxtar u noqon kara si wax looga ka qabto of baahiyahiisa. Waxay u badan tahay inaad adiga waxbadan ka ogtahay adeegyada inta aad moodeyso!

### Ka warqab adeegyada la heli karo

Isticmaal warqadda Macluumaadka (bogga 5 & 6) si aad u buuxiso macluumaadka ku saabsan adeegyada la heli La shaqee khabiir ku takhasusay Shaqaqooyinka kusaleesan jinsiga, hogamiyahaaga kooxdaada, asxaabtaada shaqada iyo kuwada kale ee hawladaaga aad tiihiin.

Qor macluumaadka lagama maarmaanka ah ee ku saabsan sida loo helo adeegyadaas, oo ay ku jiraan meesha loo aado, qofka lala hadlo, iyo qofka awoodo/aan awoodin inuu helo (tusaale.dumar kali, dukumeentiyada laga ma maarmaanka ah iwm.).

Weydii hogamiyaha kooxdaada, maareeyaha barnamijka iyo / ama isu-duwaha kooxda/waaxda sharuucda looga Hortagayo uga Faa,ideysiga Galmada iyo Xadgudubka. Haddii ay dhacdoo in hay'addaadu aysan lahayn sharci deggan Ka Hortagga uga Faa,ideysiga Galmada iyo Xadgudub, tixgeli inaad la sameeyso xirir hagitaan u qaabilanaha Ka Hortagga uga Faa,ideysiga Galmada iyo Xadgudubka goobtaada.

### Ku dhaqanka ayaa wanaajiya

ku hel dhib la,aan qoraalada tusaalah ah ee bogagga 7 - 10. Ku tijaabi cod-dheer ama asxaabtaada shaqada iyo saaxibadaada. Hadba inta ugu badan ee aad ku celceliso, ayaad noqon doontaa qofka ugu farxadda badan haddii uu dhibbabane shaqaqooyinka kusaleesan jinsiga soo raadsado caawintaada.

ka tixraac Buugga Taloojinka macluumaad dheeraad ah ee kusaabsan sida aad ugu tababarano karto ama ugu dhaqmi karto qalabkan.

Hagaha Jeebka wuxuu waxtar u yahaya qof walba oo wajahaayo xaalad adag. Waqtiga xigta ee saaxibkaaga shaqada ama saaxibkaa kuugu yimaado taageero ama talo, ku dhaqan adigoo isticmaalaayo su'aalaha iyo hadalada ku jira xogtan.

## EEG

### Marka uu qof kuu sheego la kulankooda shaqaqooyinka kusaleesan jinsiga... Isbar

U sheeg magacaaga, doorkaaga iyo qofkaad tahay. Weydii sida aad u caawin karto.

### ka hadal baahiyaha assaassiga ah ee degdega ah

Qof kastaa wuxuu yeelan doonaa baahiyoo kala duwan, oo assaassi ah, kuwaas oo ay ka mid noqon karaan daryeel caafimaad oo degdeg ah, biyo, helitaanka qof uu jecel yahay ama buste ama dhar haddii uu lumo, jeejeeexo, wasakhaysto ama laga saaro. Gaarahaan dhibanayaasha shaqaqooyinka kusaleesan jinsiga, dharku waxay noqon karaan baahida koowaad ee degdega ah si ay u dsreemaan farxad iyo sharaf badan.

U oggolow dhibanaha inuu kuu sheego sida ayada/asaga uu ka dareensanyahay amniga iyo nabadgelyadooda shaqsi ahaaneed. Ka taxaddar inaadan sameyso mala-awaal kusaabsan waxa aad arkeysid.

### Ka warqab qaababka kala duwan ee ay dadka ula xiriiraan taageerada

U oggolow dadka inay shucuurtooda ku muujiyaan nooc kast oo ay yihiin. Dadku waxay leeyihiin qaabab kala duwan oo ay uga jawaabaan murugada iyo xasaraha. Dadka qaarkiis waxaa laga yaabaa inay aamusnaadaan oo ay hadli karin; xanaqaan iyo inay qayliyan; iyagoo isku eedeynaayo waxa ayaga ku dhacay; oohin; rabsho iyo wixii la mid ah.

## EEG (socoto)

Dadka naafada ah, dadka ku hadla luqado kala duwan iyo kuwa kal waxay la kulmaan caqabado kala duwan marka ay ula xiriirayaan taageero . U hogaansan mabaa,diida uu dhibanaha u yahay udub dhaxaad

iyo ilaalinta sirta markaad raadineyso qaabab aad u dhageysato una taageerto shakhsiyadkan. Xitaa haddii aadan qof fahmi karin waxaad marwalba mujin kartaa daryeel iyo taageero.

Xaqijiij in shaqaale haweeney ah ay joogto si ay u siiso taageero, gaar ahaan xaaladaha halka haweenka iyo/ama gabdhaha ay dhaqan ahaan awoodin inay la caamilaan ragga.

### Aqoonso waxa aad awoodo iyo waxa aadan awoodin

Xaaladaha qaarkood waxay u baahan yihiin taageero khaas ah oo dheeraad ah oo ka baxsan doorkaaga, sida xaaladaha ku lug leh carruurta, waajibniimada soo sheegiddaa, 3khatar soo fool leh dhibanaha, ama halka dhibanaha uu waxyeelo uu geysan karo naftooda ama dadka kale. Waxaa jiri kara u qaabilساناالىيىك

oo leh awood ay sifiican uga taageeran marxaladdan.. Ka tixraac warqaddaada Macluumaadka (bogga 5 & 6).

XASUUSNOW,haddii aad rabto inaad taageero ka raadsato kormeeraha ama xirfadle kale oo bani'aadamnimo, MARWALBA weydiiso ogolaansho dhibanaha marka hore.

U sheeg dhibanaha qofka aad rabto inaad la hadasho, sababta aad u rabto inaad ula hadasho iyaga iyo macluumaadka aad rabto inaad la wadaagto. Haddii dhibanaha uusan ku qanacsanayn ama uu gabi ahaanba diido la wadaagida macluumaadkooda, caawi sida ugu wanaagsan ee aad awooddo adiga oo isticmaalaayo qalabka ku jira

Hagahan jeebka.

3 Waxaa jira xaalado qaarkood kuwaasoo leh sharuucda soo sheegidda waajibka ah oo la xiriirta noocaya kiisaska qaarkood. Ka tixraac u qaabilساناالىيىك Badbaadinta iyo /ama khabiirka Shaqaqooyinka kusaleesan jinsiga macluumaad iyo hagid dheeraad ah.

## DHAGEYSO

Ka dib marka la hubiyo in baahiyaha aasaasiga ah ee dhibanaha la daboolay, oo uusan isagu / isagu ku jirin khatar degdeg ah, DHAGEYSO

dhibanaha waxaa laga yaabaa inuu aad u murugsan yahay iyo/ama uu jaha-wareersan yahay, laakiin caawiye ahaan waxaa muhiim ah in aad sida ugu macquulsaen u degganaato. U oggolow shakhsiga inuu la wadaago macluumaadka inta ugu badan ama inta ugu yar inta ayada/asaga uu jeelaan lahaa. Doorkaaga ma aha inaad latalin siiso, u kaxee shakhsiga adeegyada ama

samee wareysi faahfaahsan oo kusaabsan ayaga ku dhacay. Halkaad weydineysid su'aalo faahfaahsan oo kusaabsan dhacdada lafteeda, xoogga saar inaad siiso iyaga macluumaad kusaabsan adeegyada aad ogtahay in la heli karo.

**TALO: Caadi ahaan, waxaa ugu fiican in laga fogaado su'aalaha, gaar ahaan kuwa ku bilaabma "SABAB," maaddaamaa su'aalaha noocan oo ah laga dareemi karo inay eedda saarayaan dhibanaha.. Beddelkeeda, dhageyso kali ama, haddii loo baahdo, weydi su'aalo sida**

**"Makuu sheegi karaa adeegyada la heli karo si laguu taageero" ama "sidee jeelaan lahayd inaan kuu taageero?"**

## **AWOODDA DHAGAYSIGA:**

Mararka qaarkood waxaa laga yaabaa inaad kusugnaato xaalad gabii ahaanba aysan jirin adeegyo ama xog-qoraaleed la heli karo si aad adiga ula wadaagto dhibanaha. Waxaa laga yaabaa inaad dareento caawin la'aan. Waxaa muhiim ah inaad daacad u tahay dhibanaha, adigoo aqoonsanaya dhibanaha dhiiiranantiisa.

si ay kuu la wadaagaan waxay la kulmeen, muuji in aad ka xun tahay inaadan waxtar badan yeelan karin oo sii dhibanaha sharaf inta ugu badan ee ugu suurtagsans inta aad la sheekaysato. Xaadir ahaanshaha adigoo tusaaya dhageysi firfircoor ayaa taageero bixin ah iyo waliba nafteeda.

## **ISKU-XIRKA**

Adigoo ka tageeraayo dhibanaha inuu gaaaro go,aanadooda talaabooyinka xiga ...

**Weydii dhibanaha hadduu jiro qof ayada/asaga uu ku kalsoon yahay inuu taageero u aado.**

Haddii lagu weydiyo waxa ay ra,yigaagu yahay, ku dhiirrigeli dhibanaha inuu go'aansado qofka uu aadaayo, goorta iyo sababta.

Ha ka dhiibban ra,yigaaga xaalada.

**Haddii wax adeeg ahi jiraan, sii dhibanaha macluumaaad sax ah oo kusaabsan adeegyada la heli karo ama fursadaha farxad gelin badan..**

Diyaargarowga waa muhiim.

Haddii aadan hubin adeeg gaar ah inuu jiro, dheh ma hubo.

**Si naxariis leh u soo dhamee wada sheekeysiga.**

Ilaali sirta.

Si wacan u xooji go'aan kasta oo uu dhibanaha gaaray.

Maskaxda ku hay, doorkaagu inuu yahay inaad dhibanaha ku taageerto go'aanadooda iyo xulashooyinkiisa, xitaa haddii dhibanaha uusan waxba go,aansan. Ha isku kulamada soo noqnoqda ama shirar lala yeesha dhibanaha, talo-bixin ama isku day inaad maareyso kiiska dhibanaha..

**Wada sheekeysiga kadib**

Dib u Milicsi iyo is daryeelid:Waxaa muhiim ah in la xasuusto inaad wax walba si sax ah u qaban karin, laakiin aadan xalin doonin waxa uu la kulmay qofkaan ama aad ka qaadi doontid xanuunkooda. Dhageysiga iyo maqalka waxayaabaha dadka kale la kulmeen waxay ku qaadsiin karaan la kulankooda xanunka, urkutaalada ama waxyelada leh- oo sidoo kale yaqaano la kulanka urkutaalada labaad. Ka fikir sida loo daryeelo naftaada maaddaama dareemadani kuugu imaan karaan.. La xiriir nidaamka iyo shabakadda taageeradaada, kuwaas oo ay kamid yihiin asxaabtaada shaqada, hoggaamiyaha kooxda ama khabiir ku takhasusay Shaqaaooyinka kusaleesan jinsiga, si aad uga warbixiso is-weydaarsiga (adiga oo maanka ku haya qarsoonida sirta dhibanaha) oo raadso taageero

Maaddaama noocyada shaqaaqada qaarkood (tusaale ahaan, shaqaaooyinka qoyska) ay wareeg u shaqeyn karaan, mar kale ayaad arki kartaa qofkan ama ogaan kartaa inay la kulmeen dhacdo kale oo shaqaao ah. Ma beddeli kartid waxyaabahay la kulmeen, laakiin waxaad awoddan inaad:

Dhageysato dhibanaha xukun la'aan dhacdo kasta xiligeeda ayada oo aan loo eegayn in aad horey ula hadashay iyo inkale.

Ka fikir sida loo kormariyo barnaamijkaaga, looga dhigo adeegyadaad bixiso aamin, loona abuuro jawi u aad wanaagsan oo kuwa la kulma Shaqaaooyinka kusaleesan jinsiga. .

---

Maxaa  
dhacaya  
haddii  
dhibanaha  
ii soo  
dhowaaday  
uu yahay  
ilmo ama  
da,yar?

# TAAGEERADA CARRUURTA IYO DA, YARTA KA HOOSEYSA 18 SANADOOD

## FARIIMAHU MUHIIMKA AH

**Had iyo jeer hadalk** habiirka Shaqaqooyinka kusaleesan jinsiga badbaadinta caruurta wadankaaga /xaaladdaada marka hore si loo fahmo: (1) adeegyada laga heli karo deegaankaaga iyo (2) hab maamuuska iyo nidaamka deegaanka.4

**Ha u geesan waxyeelo.** Ha raadsan carruurta dhibanayaasha ah.. Shaqadaadu ma aha inaad baarto ama qiimeyso haddii ilmo/da,yar uu la kulmaya rabshad.

Sidaas oo aad sameysid waxay ilmaha/da'yarka u horseedi kartaa shaqaqo iyo halis badan.

Noqo qof la soo dhowaan karo haddii ilmo/da,yar uu rabo inuu soo raadsado caawintaada.

**Xusuusnow doorkaaga.. haddii ilmo/da,yar uu kuula soo xiriir caawin,**

1. Sii dhieg dhageysaneysa, ka madaxbanaan xukun.

2. Taageer ilmaha/da'yarka adoo ku xiraayo qof qaangaarka ah kaasoo ilmaha/da,yarka uu u aqoonsan yahay aamin lagu kalsoon yahay. Kani inuusan noqon waalidkooda, daryeelayahooda ama xubin kamid ah qoyskooda ayaa laga yaabaa.
3. Ha u gaarin go,aano asaga/ayada, oo ay ka mid tahay ku qasbidda ilmaha/da'yarka daryeelihiisa ama qof kasta oo kale inuu la joogo marka ayada/asaga uu kula haddlayaan

Faxrad geli. U oggolow ilmaha/da'yarka inuu hoggaamiyo wada sheekeysiga, xitaa haddii tani macnaheedu tahay in aad aamusnaan ku wehliso. La sinnow heerka indhaha taasoo leh furfurnaasho jireed si aad u tusto ilmaha/da'yarka inay ayagana isukaa furfuri karaan haddii ayada/asaga

uu rabo. Ka baaqso su'aalah kusaabsan waxii dhacay, cidda geesatay iyo sababta - beddelkooda isticmaal hadalo farxad gelinaayo oo ula hadal qaab ay ayaga fahmi karaan.

**XASUUSNOW**, haddii jilaaga Shaqaqooyinka kusaleesan jinsiga ama badbaadinta caruurta/wadiiqada gudbinta laga heli karo aaggaaga, fududee gudbin amaan ah oo qarsoon oo aad ugu gudbinezso ilmaha/da'yarka habiir si si wanaagsan loogu caawiyo. Isticmaal hagiddan marka uusan jirin **jilaaga Shaqaqooyinka kusaleesan jinsiga ama badbaadinta Caruurta/wadiiqada gudbinta laga heli karo aaggaaga.**

4 ka tixraac u qaabilsanaha Shaqaqooyinka kusaleesan jinsiga ama badbaadinta Caruurta gudaha-waddankaada waxa kusaabsan sharuucda iyo nidaamyada maxaliga ah, oo ay ka mid yihiin: (1) xadadka ilaalinta sirta iyo (2) I qaanilsanayaasha ku magacaaban Shaqaqooyinka kusaleesan jinsiga iyo badbaadinta Caruurta.

**Ula dhaqan ilmo kasta si caddaalad ah.**

Dhammaan carruurta waa in la siiyaa taageero isku mid ah oo aan eex lahayn iyada oo aan loo eegayn jinsigooda, da'dooda,

xaaladda qoyskooda, xaaladda daryeelayahooda ama qayb kale oo ka mid ah aqoonsigooda. Ha ula dhaqmin ilmo la kulmay Shaqaqooyinka kusaleesan jinsiga sida caawin la,aan. walba wuxuu leeyahay karti iyo awood u gaar ah wuxuuna leeyahay awood uu ku bogsado. Ula hadal ilmaha dhibanaha ah qaab ay u fahmaan oo leh ixtramaanka sharaftooda iyo ra'yigooda.

## **Ilaali sirta.**

Ha qorin, ha qaadin sawir ama dukumiinti gabi ahaan la macaamilkaaga ilmaha/da'yarka. Iska fogee wixii taleefoono ama kombiyutaro ah oo loo arko in lagu wadasheekeysiga. Weydiiso ogolaansho si aad ula wadaagto wax kastoo macluumaad ah ee oo kusaabsan ilmaha / da'yarka ama waxay la kulmeen. Tan macnaheedu waa weydiinta haddii aad la wadaagi karto macluumaadka xitaa haddii uu la joogo ilmaha/da'yarka qof uu aqoonsanyahay ruux ay aaminaan..

## **Kaqiji amniga ilmaha.**

Badqabka maskaxda iyo jirka ilmaha ayaa ah waxa ugu horeeya... Tixgeli ilmaha badqabkiisa bilow ilaa dhamaad dhamaan la macaamilka asaga ama ayada, si xiriir la leh talaabo kasta la qaadaayo.

Xaaladaha qaarkood waxaa laga yaabaa inay caddaan ahaanin sida loo taageerodanta **ugu wanaagsan ilmaha** iyo fiicnaantiisa jireed iyo maskaxeed. Haddii ay dhacdo hubanti la,aan kusaabsan amaanka xaaladda, u sheeg ilmaha inaad bu baahan doonto inaad si qarsoodi ah u la hadasho admet bixiye kale ama xubin kamaid ah kooxda kaasoo laga yaabo inuu leeyahay aqoon badan oo kusaabsan sida loo xaqijiyo amaan kiisa ama keeda.

## **Ka warqab sida ilmaha/da,yarta ama daryeelahooda uu u raadsan karo taageero.**

Caruurta iyo da,yarta waxay qaabab kala duwan u raadsadaan taageero si ka beddelan dadka qaangaar ah, toosna waxay isugu shaaciyaan si naadir ah. Carruurta waxaa laga yaabaa inay ku adkaato inay aaminaan ama la hadlaan dadka dadka qaangaar ah,, gaar ahaan dadka qaangaarka ah ee aysan si fiican u aqoon; la kulmaan cabsi, xishood ama ceeb; ama ay ka cabsadaan muujinta shucuurtooda. Waxaa laga yaabaa in : (1) maqasho kutiri-kuteent ku saabsan ku xadgudub ilmaha, (2) inuu kuugu soo dhowaado qof qaangaar ah oo ilmo u raadinayo caawimaad ama (3) tuhunto ku xadgudub ilmo, kuwaasoo kusaleesan calaamadaha ama habdhaqanka ilmaha.



# WAXA'LA SAMEEYO IYO WAXA' AAN LA SAMAYN

HADDUQ QOF WEYDIYO CAAWIN KUSAABSAN ILMO/DA,YAR U BAAHAN.....

SAMEE sii maclumaad sax ah, tafatiran oo ku saabsan adeegyada la heli karo shahsiga ku weydiistay taageerada

**SAMEE** ixtilaam ilaalinta sirta.4

**HA SAMEYN** inaad baarto kutiri-kuteenta ama raadiso si aad u hesho/ wareysato ilmaha/ da'yarka

**HA SAMEYN** inaad kala hadasho ama la wadaagto faahfaahinta waxaad soo baratay qofna.4

## EEG

### HADDII ILMAHA/DA'YARKA SOO RAADSADO CAAWINTAADA.....

**WEYDII** ilmaha/da'yarka haddii ay doonayaan inay helaan meel deggan oo gaar ah inay ku hadlaan. Hubso inay tahay meel ay dadka kal kaa arki karaan, laakiin aysan ku maqli karin.

**HUBSO** inaad fadhisoo heer ku siman indha hooda.. Joogtee luqadda jirka ee furan.

Weydii gabdhaha iyo wiilasha haddii ay rabaan inay la hadlaan haweeney qaangaar ah ama nin ay isku jinsi yihiin.

**HA U TILMAAMIN** ilmaha/ da'yarka inay aadaan meel deggan ama gaar ah, ama haka go,doomin ilmaha rabitaan kooxda.

**HA** taaban, ha saarin xabbadka ama hala samayn xiriir jireed maaddaamaa ay tani waxay ku noqon karto mahadho, niyad jab iyo murugo.

## DHAGEYSO

**SAMEE** dhageysi taxaddir leh una firso xiriirada jirka ee aan hadlaka ahayn .

**SAMEE** Degganaan iyo Samir, adigoo ogolaanaayo waxa la dhahaayo ayadoon xukun la sameeynayn.

**SAMEE** Ogolow in ilmaha/da'yarka inay is muujiyaa oo ay adeegsadaan ereyadooda.

**HA SAMEYN** wareysi ama qiimeyn. Waxba ha qorin, sawiro ha qaadin ama hadal ahaan ha ula wadaagin maclumaadka ku saabsan ilmaha / da'yarka ama waxay la kulmeen.

**HA SAMEYN** muuji naxdin, aamin daro, xanaaq ama falcelin kasta oo kale tastes oo u horseedi karta ilmaha/da'yarka niyadjab

**HA SAMEYN** inaad adeegsato ereyo waawayn ama hadasho in ka badan ilmaha/da'yarka.

## FARXAD

**SAMEE** shaki bixi ilamaha / da'yarka in ay caadi tahay ayada/asaga inay kuu sheegeen wixii dhacay.

**SAMEE** ixtiraam ilmaha ra,yigiisa, wuxuu aaminsan yahay iyo afkaartiisa.

**SAMEE** Iisticmaal hadalo farxad gelinaayo oo ku habboon xaaladda dhaqanka...

**HA SAMEYN** balanqaadyo aadan fulin karin sida inaad dhahdo "wax walboo waa hagaagi doonaan" marka ay ku gacantaada ku jurin inaad xaqqijiso badqabka ilmaha .

**HA SAMEYN** Inaad qasabto ilmaha/da'yarka inuu kula sii hadlo haddii ayada/asaga uusan rabin.

Tusaalayaasha waxaa ka mid ah:

"Waan ku aaminsanahay"- dhis kalsooni

Aniga waxaan ku faraxsanahay inaad ii sheegtay" –

waxay dhistaa xiriir ilmaha

"Waad ku mahadsan tahay wadaagida khibraddaada" –

muuji naxariis

"Aad baad geesi u tahay inaad ila hadasho" –

shaki-bixinaayyo oo awood-siinaayo

## KU-XIRID

**SAMEE** Weydii haddii uu jiro qof uu ilmaha/da'yarka kukalsoon yahay, iyo haddii isagu / iyadu ay rabaan caawimaad lagula xiriiraayo qofkan, ama ay wehel si loo helo qofkan.

**SAMEE** la joogo ilmaha/da'yarka illaa iyo inta ayada/asgsa uu dareemo ammaan ama uu ku jiro daryeelka qof asaga/asagu uu u aqoonsan yahay qof aamin ah.

**SAMEE** sii ilmaha/da'yarka iyo qaangaarka asaga/ayada u ku kalsoon yahay macluumaadka sax ah, muhiimka ah ee kusaabsan adeegyada la heli karo iyo sida loo helo

**SAMEE** sheeg waxaad taqaano iyo waxa aadaan aqoon. Dheh "ma aqaano" ama "ma hayo macluumaadkaas" haddii aadan haynin macluumaadka la codsaday.

**HA SAMEYN** inaad ku qasabto ilmaha/da'yarka inuu la joogo daryelayaashooda ama qof kasta oo kale marka ay adiga kula hadlayaan maaddaama laga yaabo in shakhsiyadkan ay geesteen shaqaaqada, ama laga yaabo in ilmaha/da,yarta aysan rabin inay ayaga la wadaagaan waxa ay la kulmeen.

**HA SAMEYN** inaad ka tagto ilmaha/da'yarka oo aan wax loo qaban ayagoo walbahaarsan (tusaale ahaan, ooynaaya, xanaaqsan,ama naxsan).

**HA SAMEYN** isku day inaad adigu xalliso xaaladda, u sameyso qorshe ama u gaarto go'aan ilmaha/da'yarka.

## Tixraaca da'da carruurta iyo awoodda go'aan qaadashada

Xusuusnow in xirfadle ku takhasusay - oo khibrad u leh la shaqeynta ilmaha/ da,yarta la kulantay SHAQAAQOYINKA KUSALEESAN JINSIGA - ay aad ugu wanaagsan tahay inuu joogo si uu go,aamiyo ilmaha ama

da'yarka awooddisa uu ku gaari go,aano iyadoo lala kaashanaayo ilmaha/da'yarka naftooda iyo daryeelahooda(yaasooda)

**Doorkaaga sida qof aan takhasus lahayn waa inaad dhageysataa oo aad farxad gelisaa ilmaha/da'yarka, kuna xirtaa qof ay uu aaminsanyihii lana wadaagtaa macluumaadka adeegyada la heli karo.** Qeybaha da'da ee hoos ku xusan waxaa loogu talagalay tixraac oo keliya waana laga yaabaa inay is beddelaan iyadooy ku xirantahay da'da, heerka qaangaarka, heerka koritaanka iyo arrimo kale.

Da,yarta weyn ee jira 15 sano iyo ka weyn guud ahaan waa qaangaar in ku filan si ay u gaaraan go'aanadooda una fahmaan waxayaababay la kulmeen .

**Doorkaaga:** (1) dhageyso da'yarka la wadaagaya waxuu la kulmay, (2) ku taageer da,yarta inay la xiriiraan qof ay taageero joogtada ah ku aamin qabaan (3) sii macluumaad ku saabsan adeegyada la heli karo iyo sida loo helo

**Caruurga yar ee 6 ilaa 9 sanadood iyo da, yarta yar ee 10 ilaa 14 sanadood** ayaa laga yaabaa inay awoodaan ama aysan awoodin inay soo sheegaan la kulanka shaqaaqo ee naftooda. Waxaa laga yaabaa inay awoodaan ama aysan awoodin inay iskood go,aan u gaaraan..

**Doorkaaga:** (1) ku taageer ilmaha/da'yarka inuu helo qof qaangaar ah oo ay aaminsan yihii si uu ooga taageero talaabooyinka xiga (2) siisaana ilmaha/da'yarka iyo qolka qaangaar ah macluumaad kusaabsan adeegyada la heli karo iyo sida loo helo .

**Dhallaanka iyo socod baradka 0 ilaa 5 sanoma** soo sheegi doonaan kulamada shaqaaqo ee naftooda ayadooy ugu wacantahay la,aanta ama xaddidhaanta xifadahooda wada xirir. Shaqsi kale - saaxiib, daryeele, xubin qoys, xubin ka mid ah bulshada iwm - ayay u badnaan doontaa inay raadiyaan ayagoo kuhadlaayo ilmaha magaciisa.

**Doorkaaga:** sii macluumaad shaqsiga la socda adeegyada la heli karo iyo sida loo helo.

Waxaa laga soo qaataay: UNHCR, Habraacyada Go'aaminta Danta ugu Fiican, 2008. IRC / UNICEF, Daryeelka Carrurta Dhibanayaasha u Xadgudubka Galmada, 2012..

Xog-qoraaleedka wuxuu hage weheliye u yahay Habraacyada IASC 2015 ee  
shaqaqooyinka kusaleesan jinsiga.  
[www.gbvguidelines.org](http://www.gbvguidelines.org)

[www.gbvguidelines.org/pocketguide](http://www.gbvguidelines.org/pocketguide)



Hagaha Jeebka shaqaqooyinka kusaleesan jinsiga